



今年度の特徴は、グリー  
ンツーリズム事業で、都会  
から子供や親子を呼んで、  
農業体験をしてもらうこと  
です。田植え、稲刈り、い  
もほり等、農作業を通して  
農業への理解を深め、また  
この素晴らしい景観のもと  
で汗を流すことにこだわら  
ずフレッシュな空気、また  
いとっしやうな交流、人口を  
やすことよって、流入、ま  
たゆくと移り住い、そ  
れだけたいと考え、いま  
集まらしたる協力者を募



の旅行企画者、JTBなど  
者へPRをする、教育関係  
と受け入れる準備が必要  
です。よろしくお願いま  
します。ハスタップ、ブル  
ーの拡大を  
いきたします。農場の  
引き続きの生産、いま  
紫黒米の普及、いま  
て、紫黒米の普及、いま  
この理も検討し、いま  
す。料理も検討し、いま  
のす。料理も検討し、いま  
とし。料理も検討し、いま  
※グリーンツーリズムと  
は、地域文化、観光、農  
地、文芸、滞在型、余暇  
自然、文化、滞在型、余  
を、文芸、滞在型、余暇  
動、文芸、滞在型、余暇  
ム、文芸、滞在型、余暇  
住、文芸、滞在型、余暇  
人、文芸、滞在型、余暇  
り、文芸、滞在型、余暇  
民、文芸、滞在型、余暇  
ま、文芸、滞在型、余暇



◇◆3月号◆◇  
平成24年3月1日  
【発行者】  
ささお村づくり協議会  
【制作・編集】  
やまなしの翼プロジェクト  
構成団体  
上笹尾共有財産管理組合  
小淵沢紫黒米生産組合  
特定非営利活動法人 森造  
やまなしの翼プロジェクト

## じゃがいも・さつまいも・とうもろこし栽培者募集！！

ささお村づくり協議会では、7月～8月の間に都会より子供たちや親子で参加する体験の農園を募集します。夏休みの間に収穫できるものを希望します。バスでの移動も考えていますので、道路からあまり遠いところはむずかしいです。種イモ・種子などはこちらで用意しますが、肥料、土壌改良剤、鳥獣害柵は生産者で用意してください。

締め切りは3月末日です。よろしくお願いたします。

連絡先 : 0551-36-2596  
担当 : 中山 宏樹

高齢化社会を迎える中で、親御様や配偶者の介護をされている方もいらっしゃるかと思います。介護保険のことなどはまたいずれお話ししたいと思います。今回は実際に今介護をされている方に、また今後万一介護者になった時に役に立つ情報をお話しします。

介護の場面で忘れられがち、しかし最も重要なケアは口の中のケアです。食べかすが口に残ったままにされると、口臭や虫歯の原因になるだけでなく、細菌が肺の方へ流れ込み、「誤嚥性(ごえんせい)肺炎」という病気を起こすことがあります。この病気は治りにくく、長期間の入院が必要になり、ますます患者さん本人が辛い状況になります。

逆に口のケアさえしっかりしておけば、口臭も改善しますし、肺炎も起きにくくなります。

歯磨きをする時のコツは・・・

- ・肺の方へ流れ込みにくいように、やや前傾姿勢を取らせる。
  - ・入れ歯でも、必ず歯磨き後に口をゆすぐ。この時は少量の水で何度もする(水が多いとむせ込みやすくなります)。
  - ・口の奥や歯の裏までしっかり磨く。自分で歯磨きができそうならば、できる限りやってもらう。
  - ・入れ歯でも、口腔ブラシや舌クリーナーを使って口の中全体を磨く。
- 舌の上の白い汚れ(舌苔)は口臭の原因となるため、舌の上もケアする(磨き過ぎると唾液が出にくくなるので注意)。

・嫌がる時は無理をしない。

患者さん本人と介護者が、無理なく続けられることが一番大切。

東京都立広尾病院 医師 良雪 雅(りょうせつ まさし)



## 生涯学習とまちづくり-その7

昨年、東京都杉並区で開催された地域づくりについての検討会に参加した際、まさに学習しながら、その成果を(直接的なまちづくりではないですが)地域に還元している方に出会ったのでご紹介します。

●長年杉並区に住み、企業に勤めていた太田さん。

自分の暮らす地域のために何かしたいという想いから会社を早期退職されました。その後、食に関心があったことから専門学校に入学し調理師免許を取得。

また、食に関して地域で何ができるかを探するため、杉並区の教育委員会が運営する杉並おとな塾など、地域の公共機関が主催する生涯学習の講座から関心のあるものを受講。

講座で学んだことや、講座で出会った仲間とあれこれ検討した結果、今では仲間の方々と一緒に‘もったいない倶楽部’を結成し、ママレードづくりをされています。

都内には、民家の庭に‘すっぱすぎて実を誰も食べない夏みかんの木’が多く生えているのですが、もったいない倶楽部は、こうしたみかんの木を抱える家からただでみかんを買い、それをママレードに加工。生産したママレードは地域にある福祉施設の生徒が販売をすることで、施設の生徒が社会とつながる経験を得るという仕組みです。

これまでは捨てられるだけだった‘もったいない’夏みかんは地域で人気のママレードとなり、福祉施設の生徒が社会に触れる貴重な経験を生み出しています。

学習により知識を深めながら仲間をつくり、地域に活気や喜びを与えているひとつの例です。

(おざわまき)

## SASAO in the world

-番外編-

What's up? 今回は番外編ということで、実際にささお村を世界に発信してみましょう☆の巻です。

みなさん、Twitterをご存知ですか? Twitterとは140文字以内の自分の「つぶやき」をネット上に発信するツールです。

趣味で使う学生はもちろん、世界的に有名な芸能人や企業人も自分のアカウントを所持し、自身の「つぶやき」を世界の人に届けています。それでは、ささお村の見所やイベント情報を「山梨の観光」の情報としてつぶやいてみましょう♪

1. Twitterのアカウントを作成する

2. つぶやきの後に半角スペースを空けて「#nashikan」と入力

例:「今月〇日は、xxにてC級グルメイベント開催! 入場無料です。#nashikan」

「ブルーベリー収穫。これでどんなスイーツを作るか、考え中。アイデア募集してます #nashikan」

たったのこれだけ! 「#nashikan」と一緒に書かれた投稿は、山梨観光における感動と発見というコンセプトの元、その都度山梨観光推進機構ホームページに掲載される予定です。とっても簡単なので、ぜひ挑戦してみましょう。今までのレッスンを生かして英語で投稿するのもいいかもしれません☆

(ケイナ)